Shoppingliste

Proteine

Proteine		
Fleisch (Tierisch)	Fisch	Seelachs
		Kabeljau
		Garnelen
		Forelle
		Muscheln
		Thunfisch
	Fleisch	Putenbrust
		Mageres Schweinefleisch
		Mageres Rindfleisch
		Putenhackfleisch
		Lammfleisch
		Hackfleisch /Tatar
		Hähnchenbrust
		Wildfleisch
		Leber (Geflügel / Rind)
	Wurst	Lachsschinken
		Gekochter Schinken
		Rohschinken
		Putenschinken
	Sonstiges	Eier
		Eiklar
		Proteinpulver
Milchprodukte		Magerquark
		Skyr
		Griechischer Joghurt
		Milch
		Käse (light)
		Feta (light)
		Harzer Käse
		Mozzarella light
		Körniger Frischkäse (light)
		Proteinpulver
Vegan/Vegetarisch		Soja-Schnetzel
		Soja-Joghurt (Beispiel Alpro "ohne Zucker")
		Erbsenprotein-Schnetzel
		Saitan
		Edamame
		Tempeh
		Tofu
		Veganes Proteinpulver
		Pilze (speziell Champignons)
		sonstiges Fleischersatzprodukte
		Bohnen und Linsen
		Linsenwaffeln oder Kichererbsenwaffeln
		Chiasamen
		Hanfsamen
		Eiweißbrot